

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI TINGKAT
AKHIR**



**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

Disusun Oleh:

Nama : ATIKA YULIANTI

NIM: J 110 060 0008

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan realitas kehidupan setiap hari. Stres adalah setiap perubahan yang memerlukan penyesuaian. Pengalaman stres berasal dari tiga sumber yaitu lingkungan, tubuh, dan pikiran. Lingkungan yang bersahabat menuntut untuk menyesuaikan diri. Dimana seseorang diharuskan beradaptasi dengan cuaca, suara, kepadatan, tuntutan interpersonal, tekanan waktu, standar penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri. Sumber stres yang kedua adalah fisiologis, pertumbuhan yang cepat pada remaja, menopause pada wanita, proses menua, penyakit, kecelakaan, kurangnya latihan (gerak badan), nutrisi yang buruk, dan gangguan tidur, semuanya membebani tubuh. Reaksi seseorang pada ancaman dan perubahan lingkungan juga menyebabkan perubahan dalam tubuh yang menyebabkan keadaan stres. Sumber stres yang ketiga adalah pikiran, otak menafsirkan dan menterjemahkan perubahan yang kompleks pada lingkungan dan menetapkan kapan menekan tombol panik. Cara seseorang menafsirkan, mempersepsikan pengalaman anda saat ini dan apa yang seseorang prakirakan pada masa yang akan datang dapat menyebabkan seseorang relaks atau stres (Marta, 1995).

Sama seperti pengalaman lain, penulisan skripsi dapat mengakibatkan stres. Penyebab stres biasanya disebut sumber stres (stresor) yang menurut Lazarus dan

Folkman dalam Anselman (2009) terdiri dari dua jenis antara lain sumber internal dan eksternal. Penulisan skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merupakan suatu kegiatan yang umumnya wajib dilaksanakan oleh mahasiswa, dimana mahasiswa menghasilkan karya ilmiah yang disusun berdasarkan penelitian terukur dan empiris. Skripsi merupakan bagian dari persyaratan kelulusan penuntas pendidikan akademis jenjang sarjana. Tidak sedikit mahasiswa berkeluh kesah di saat mereka menulis skripsi. Keluh kesah merupakan salah satu gejala yang menunjukkan adanya stres dalam diri orang yang mengeluh. Itu berarti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi itu mengalami stres.

Tugas akhir sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan mahasiswa, memungkinkan pula terjadinya masalah-masalah yang mengakibatkan stres. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan proses pengerjaan tugas akhir yang dilakukan, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Tingkat kesulitan yang tinggi membuat mahasiswa akan mempersepsi tugas akhir sebagai beban atau sumber masalah dalam menyelesaikan studi. Fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswa terhadap tugas akhir seperti cemas, sulit berkonsentrasi, menghindar, atau bahkan meningkatkan permasalahan psikologis yang lain misalnya frustrasi atau menunda mengerjakan tugas (Anonim, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan Lazarus dan Folkman dalam Anselman (2009) data yang menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa lebih besar merupakan sumber eksternal yaitu faktor dosen pembimbing (16,88%) dan faktor kesulitan mendapatkan sumber pustaka (16,88%). Pada umumnya tidak ada gejala

stres yang sangat menonjol. Namun ada beberapa gejala stres yang signifikan seperti gejala kognitif (29%) berupa kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa, gejala behavioral (16%) seperti membentak orang lain, gejala mental (18%) seperti menyalahkan diri, cepat marah, tidak tenang, mimpi buruk, dan lain-lain; gejala fisik (19%) seperti sakit kepala, sakit punggung, sesak nafas, diare, gatal-gatal, dan lain-lain.

Penyusunan skripsi merupakan syarat mengikuti ujian tahap akhir. Sebagaimana yang diungkapkan dalam (Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, UPI, 2009) Skripsi adalah karya tulis resmi akhir mahasiswa dalam menyelesaikan Program Sarjana (S1). Skripsi menggambarkan kemampuan akademik mahasiswa dalam merancang, melaksanakan dan menyusun laporan penelitian bidang studi (baik pendidikan maupun non kependidikan).

Beberapa penelitian berkaitan dengan proses penyusunan skripsi pada mahasiswa diketahui ada beberapa fenomena yang muncul pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Michelle (2004) dalam risetnya memaparkan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres dan cemas akibat kesulitan-kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan menentukan latar belakang masalah, teori dan metodologi, ketakutan menghadap dosen, jenuh dan lain-lain. Sutriani (2003) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa mahasiswa dapat mengalami kecemasan ketika sedang menyelesaikan skripsi..

Brain gym pada dasarnya berupaya mengaktifkan otak kiri dan kanan secara optimal. Prinsip senam ini adalah melakukan gerakan-gerakan menyimpang melewati bagian tengah atau yang disebut *corpus callosum*. Dengan melakukan

gerakan-gerakan menyilang secara teratur untuk beberapa waktu, harmonisasi antara otak kanan dan otak kiri diharapkan dapat terjadi. Menurut Denisson dalam Fitri, (2009) ahli *brain gym* dari lembaga Educational Kinesiology, Amerika Serikat, meski sederhana, brain gym mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Pakar penelitian otak inilah yang pertama kali memperkenalkan metode terapi ini di Amerika, 19 tahun silam. Awalnya brain gym dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi, dan depresi. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. Bukan hanya itu, kewaspadaan (*awareness*) serta refleksi orang lanjut usia yang sudah hilang bisa dibangkitkan kembali lewat brain gym.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah masalah pada penelitian sebagai berikut :

1. Banyaknya mahasiswa yang berhadapan dengan banyak kendala dalam masa pengerjaan skripsi yang berakibat stres.
2. Masih minimnya semangat mahasiswa dalam mencari jalan keluar ketika berhadapan dengan stres.
3. Masih banyaknya pembelajaran (cara berfikir) yang digunakan masih bersifat konvensional yang membuat perkembangan otak sebelah kiri lebih pesat dari pada otak sebelah kanan.

C. Pembatasan masalah

Luasnya permasalahan yang ada, maka penelitian hanya membatasi permasalahan pada “Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D IV fisioterapi tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi yang berdasarkan hasil kuisioner mahasiswa tersebut mengalami stres tingkat sedang dan tingkat tinggi”.

D. Perumusan masalah

Apakah dengan *brain gym* dapat menurunkan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi UMS tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi?

E. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh pemberian *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi UMS tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui manfaat dari *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres
- b. Membuktikan penurunan tingkat stres mahasiswa program studi D IV fisioterapi UMS tingkat akhir sebelum dan pasca 2 minggu pemberian *brain gym*.

F. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman peneliti tentang *brain gym* dan pengaruhnya terhadap penurunan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi

2. Bagi Institusi

Memberikan tambahan pengetahuan ilmiah dibidang fisioterapi khususnya tentang *brain gym*.

3. Bagi Masyarakat

Menjadi wahana informasi mengenai *brain gym* bagi masyarakat.

4. Bagi Dunia Pendidikan

Memberikan tambahan pengetahuan tentang *brain gym* bagi dunia pendidikan khususnya Fisioterapi.

G. Keaslian Penelitian

Penelitian yang hampir sama atau berhubungan dengan judul penelitian ini yaitu :

1. Prihastuti (2009), meneliti tentang Pengaruh *brain gym* Terhadap Peningkatan Kecakapan Berhitung Siswa Sekolah Dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas belajar matematika pada konsep operasi hitung aljabar sederhana, dan meningkatkan hasil belajar dengan menggunakan senam otak (*brain gym*) sub pokok bahasan penjumlahan, pengurangan, perkalian, dan pembagian. Subyek penelitian adalah guru

matematika sebagai subyek yang memberi tindakan, kepala sekolah bertindak sebagai subyek yang membantu perencanaan dan pengumpulan data serta siswa kelas VIII yang berjumlah 36 siswa sebagai subyek yang menerima tindakan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, test, catatan lapangan dan dokumentasi. Pada penelitian ini, analisis data dilaksanakan secara diskriptif kualitatif dengan metode alur. Hasil dari penelitian ini adalah adanya peningkatan aktivitas belajar matematika pada materi operasi hitung bentuk aljabar sederhana dengan menggunakan senam otak (brain gym)

2. Sofia (2009), meneliti tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi dan tingkatan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang sedang menyelesaikan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi dan tingkatan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan besar sample 81 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan program S1 reguler dan ekstensi yang sedang mengambil mata kuliah skripsi I dan II pada tahun ajaran 2008/2009 dan masih aktif kuliah (tidak sedang PKA) dan belum siding skripsi. Hasil penelitian ini

menunjukkan faktor eksternal lebih cenderung menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.